

Gemeinsam

sind wir

weniger

allein.

**Finden Sie Unterstützung in
Selbsthilfegruppen.**

**Wir informieren Sie gerne
und unterstützen**

Sie auf Ihrem Weg in die Selbsthilfe!

Melden Sie sich gerne bei uns.



LAKOST

Landeskontaktstelle für
Selbsthilfe Thüringen e.V.

info@selbsthilfe-thueringen.de

Telefon: 03641 9283829

www.selbsthilfe-thueringen.de

In Selbsthilfegruppen kommen Menschen zusammen, um sich gegenseitig zu unterstützen, Erfahrungen zu teilen und Informationen auszutauschen.



Die Selbsthilfegruppe ist ein vertraulicher Raum. Alles, was Sie besprechen, bleibt innerhalb der Gruppe.

Auch Angehörige können in einer Gruppe Unterstützung finden.

Der Besuch einer Selbsthilfegruppe ist eine hilfreiche Ergänzung zur professionellen medizinischen oder psychologischen Behandlung.

In Thüringen gibt es ein lebendiges Netz aus Selbsthilfegruppen.

Finden Sie Ihre Gemeinschaft!

LAKOST

Landeskontaktstelle für
Selbsthilfe Thüringen e. V.